Как пережить расставание с партнёром?





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 01.06.2025

Расставание с партнером всегда является стрессовым событием для человека, в особенности, если в отношениях была настоящая любовь и взаимопонимание. Утрата близкого человека сравнима с состоянием «маленькой смерти» из-за чего возникает депрессия, меланхолия, отрицание и другие этапы принятия по Э.К.Росс.

Признание партнера о том, что тебя больше «не любят» может причинить невыносимую боль, сопровождающуюся чувством опустошения, гнева, растерянности. В патологических случаях может развиться чувство удушья, проблемы со сном, потеря веса, панические атаки и частая плаксивость. И чем более Вы эмпатичны, тем труднее Вам пережить стресс от утраты близкого человека. Такими симптомами психика отзывается всем телом на разрыв отношений, так как пытается справиться с неподъёмным стрессом. Это не является Вашей слабостью, а лишь признак «вплетенности» этого человека в Вашу жизнь.

Что Вам сейчас может помочь:

1) Не вините себя. Любовь не экзамен, который можно не сдать. А фраза «не люблю» это решение Вашего партнера, а не Ваш недостаток.

2) Старайтесь избегать изоляции. В ситуации расставания Вам захочется закрыться от всех, но попробуйте ненадолго выходить в люди. Общаться с коллегами по работе, родственниками. Это могут быть отвлеченные разговоры, даже молчаливое присутствие рядом других людей даёт опору.

3) Выплесните эмоции наружу. Если хочется плакать – плачьте, если хотите высказать человеку все, что он сделал с Вами и в чем был не прав, то напишите гневные письма (но не отправляйте).

4) Уберите напоминания об этом человеке. Да, Вам будет больно это сделать, будет ком в горле, слезы, но эти вещи будут чаще напоминать об этом человеке провоцируя у Вас негативные эмоции. Не обязательно вещи выбрасывать, это бывшая «частичка тебя». Их можно отдать в детские дома и

т.д. Также важно временно необходимо отписаться от Вашего бывшего партнера в соц сетях.

5) Дыхание. Не забывайте дышать. В такие моменты важно глубоко вздохнуть и медленно выдохнуть. Выполните так несколько повторений.

6) Осмотрите, что Вас окружает рядом. Сосредоточьтесь на своих ощущениях и принципе реальности. Перечислите и проговорите вслух несколько вещей, которые рядом: «твердый пол», «старый шкаф», «теплый ковер», «картина на стене».

7) Позвольте себе плакать. Слезы не являются Вашим врагом. Можно попробовать запланировать плач: 15-20 минут утром и вечером, дабы Вы не погрузились в него круглосуточно.

8) Минимизируйте триггеры и якоря. Выключите музыку из общего плей-листа, не заходите в переписку, не перечитывайте старые сообщения, так как легкое прикосновение к памяти причиняет невыносимую боль.

9) Проговаривание эмоции и гнева в слух в пустой комнате тоже дает облегчение. Представьте, что Ваш бывший партнер сидит напротив, проговорите вслух: «Ты выбрал от меня уйти, мне грустно и больно, но моя любовь остается со мной, я остаюсь с собой».

10) Постарайтесь сместить вектор с мыслей о партнере, на мысли о своей личной самореализации.

11) Если приступы удушья не проходят - не бойтесь обращаться к психотерапевтам. Да, это дорого, но это вложение окупиться Вашим душевным равновесием.

Вероятно, для Вас мир сейчас стал серым. Старайтесь насладиться маленькими моментами в жизни: прогулка на свежем воздухе, когда светит яркое солнце; чашка горячего чая; просмотр приятного фильма.

Очень важно в этот момент следующее:

1) Не давайте себе ложных надежд на возвращение партнера. Он не вернется. По крайней мере он точно не вернется в том виде отношений, которые у Вас были до расставания. Отношения не будут прежними.

2) Время не является волшебником. К сожалению, но это правда. Оно лишь притупляет боль. Чтобы зажила рана необходимо пройти через эту боль.

Вы сейчас как человек, переживший ампутацию — часть Вас кажется оторванной, и мозг ещё «чувствует» её. Но Вы живой. Каждый день, который Вы проживаете через эту боль — подвиг.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте